



KURS-ÜBERSICHT

Kursbeschreibung	Art	Kurszeit	Gebühr
Extra-Kurse			
Qi Gong	pro Kursblock	DI 18:30 - 19:30	32.- € f. SGE-Mitglieder 64.- € f. Nichtmitglieder
Tai Chi Chuan Fortgeschrittene	10er-Kurs	DI 20:00 - 21:30	60.- € f. SGE-Mitglieder 90.- € f. Nichtmitglieder
Yoga für den Rücken Fitness-Yoga	10er-Präventionskurs (Krankenkassen anerkannt)	MI 18:55 - 20:25	60.- € f. SGE-Mitglieder 90.- € f. Nichtmitglieder
Hatha Yoga 60+	pro Kursblock	MO 9:00 - 10:30 MO 10:45 - 12:15	60.- € f. SGE-Mitglieder 90.- € f. Nichtmitglieder
Reha-Sport	Einstieg jederzeit möglich	MO 17:00 - 17:55 DI 8:00 - 8:55 DI 9:00 - 9:55 DI 10:15 - 11:10 MI 10:00 - 10:55 MI 15:45 - 16:40 MI 17:00 - 17:55 DO 9:00 - 9:55 DO 10:00 - 10:55 DO 11:15 - 12:15 DO 18:30 - 19:25 FR 16:00 - 16:55	Abrechnung über Krankenkasse
Bauchtanz	pro 10er-Kursblock	DO 13:30 - 14:30	50.- € f. SGE-Mitglieder 70.- € f. Nichtmitglieder
Fit-maXX			
Gerätetraining, Sportsauna + Fit-maXX- & Fit-pur - Kurse (= alle Angebote ab hier)			
Indoor Cycling	Einstieg jederzeit möglich	MO 19:00 - 20:00 DO 19:30 - 20:30	Gebühr Fit-maXX (s. Anmeldeformular) bzw. über 10er-Kurs-Karte (s.u.)
Zumba	Einstieg jederzeit möglich	FR 19:00 - 20:00	
Fit-pur			
Gerätetraining, Sportsauna + Fit-pur - Kurse (=alle Angebote ab hier)			
Bauch-Beine-Po	Einstieg jederzeit möglich	DI 19:30 - 20:30 DO 18:30 - 19:30	Fit-pur 12 Mon.-Vertrag - monatl.: SGE-Mitglieder: 28,50 € / ermäßigt* 24,50 € Nichtmitglieder: 47,50 € / ermäßigt* 43,50 € 10er-Kurs-Karte 55.- € f. SGE-Mitglieder 70.- € f. Nichtmitglieder
Cross-Fitness	Einstieg jederzeit möglich	MO 20:15 - 21:15	
Hit Con	Einstieg jederzeit möglich	SA 11:00 - 12:00	
CrossX Mittelstufe	Einstieg jederzeit möglich	DI 16:30 - 17:15	
CrossX Fortgeschrittene	Einstieg jederzeit möglich	DI 17:30 - 18:15 DO 17:30 - 18:15	
Pilates	Einstieg jederzeit möglich	MI 20:30 - 21:30	
Power-Yoga	Einstieg jederzeit möglich	DO 20:30 - 21:45	
Wirbelsäulengymnastik	Einstieg jederzeit möglich	MI 18:00 - 18:45	
Step Aerobic	Einstieg jederzeit möglich	MO 18:00 - 18:55 FR 17:00 - 17:55	

Bitte beachten Sie auch die Infowand vor den Kursräumen,
 so dass Sie über eventuelle Ausfälle oder sonstige Aktionen informiert werden.
 Alle Kursbeschreibungen finden Sie im Internet unter **www.sge-sportcenter.de**